CON MIS ALAS DE MARIPOSA

ECOS DE LA INFANCIA PARA LA CREATIVIDAD



CAROLA CASTILLO

CON MIS ALAS DE MARIPOSA

E C O S D E L A
I N F A N C I A P A R A L A
C R E A T I V I D A D

CAROLA CASTILLO

ÍNDICE:

1. Dedicatoria
   - A todos los niños de "alas rotas"
2. Introducción
   - El viaje hacia la reconexión con nuestro niño interno.
3. La Llamada de la Mariposa
   - Despertando al niño interno.
4. Ejercicios para Reconectar
   - Ejercicio 1: Regreso a los Orígenes.
   - Ejercicio 2: Diálogo con tu "pequeño".
   - Ejercicio 3: La caja de los tesoros.
   - Ejercicio 4: Descongelando las Alitas.
   - Ejercicio 5: Interpretación artística del poema "Para mi mariposa".
   - Ejercicio 6: Metamorfosis para las alitas.
   - Ejercicio 7: El Jardín de los sentidos.
   - Ejercicio 8: ¿De qué estoy hecho?
   - Ejercicio 9: ¡Reparemos con mucha realidad!
   - Ejercicio 10: ¿Y mi niño?
5. Capítulo de Cuentos
   - "El Baile de las Mariposas"
   - Una historia de mis Alas.
6. Reflexiones sobre la creatividad y el niño interno.
   - La mirada reveladora de la infancia.
   - Cómo nos formamos y olvidamos: Las etapas de Piaget.
7. Superando las barreras del viento.
   - Reconectar con nuestro niño interno.
8. Alitas de la Autora.
   - Reflexiones personales y cierre.
9. Lectura recomendada.

ÍNDICE:

Dedicatoria:
Alitas de la autora
Introducción:
La Llamada de la Mariposa
    Despertando al Niño Interno
Ejercicio 1
    Regreso a los Orígenes:
Ejercicio 2
    Diálogo con tu “pequeño”
Ejercicio 3
    La caja de los tesoros
    Las barreras del viento:
UN CUENTO PARA “NUESTRAS” MARIPOSAS
    “El Baile de las Mariposas”
    Una historia de mi Alas:
    "La Mirada Reveladora de la Infancia"
    ¿Cómo fue que nos formamos?
    ¡Pero olvidamos!
Ejercicio 4
    “Descongelando las Alitas”
    Para mi Mariposa (Poema)
Ejercicio 5
    "Interpretación artística del poema “Para mi mariposa”.
    Alguien pisó nuestras alitas:
Ejercicio 6
    Metamorfosis para las alitas
    La línea del tiempo
Ejercicio 7
    El Jardín de los Sentidos
    Las Alas de las mariposas y las tuyas
Ejercicio 8
    ¿De qué estoy hecho?
    Somos artesanos y podemos reparar Alas
Ejercicio 9
    ¡Reparemos con mucha realidad!
Ejercicio 10
    ¿Y mi niño?
Sobre la autora:

Para Sebastián y Alex.



Dedicatoria:

A tu adulto lo veré con fuerza y a tu niño lo veré como sus alas.
Dedicado a todos los niños de “alas rotas”.

En un campo hay muchas mariposas, y todas las mariposas quieren ir a la luz.

Unas tenían miedo, a otras les faltó tal vez fuerza, algunas otras estaban listas.

Solo las mariposas que logren fundirse con la luz nunca sabrán cómo salir y contárselo a las demás.

Metáfora de la sabiduría gnóstica.

Esta ha sido mi metáfora favorita desde hace años, una imagen hermosa y profunda que proviene de la sabiduría gnóstica.

He usado esta metáfora en muchas conferencias y en conversaciones con mis alumnos, me apoyo mucho en ella.

Se ha convertido en un sello específico de mi enfoque y mi marca. (En una de mis Alas).

Hoy, quiero compartirla contigo en este libro, porque este relato no es solo sobre las mariposas, sino sobre la transformación que ellas simbolizan.

Imagina por un momento que eres un pequeño gusanito. Has pasado tu vida masticando hojitas verdes, sin preocuparte por el mañana.

Pero llega un día en que te sientes cansado de este constante masticar, y te envuelves en una crisálida.

Dentro de esta cámara oscura y confinada, ya no tienes hojas que comer. Ahora, debes usar todo lo que has consumido, transformarlo, para descubrir hacia dónde te llevará esta metamorfosis.

Cuando finalmente emerges como mariposa, habrás experimentado una gran transformación.

Este libro está diseñado pensando en ti, y más, en tu niño interior.

¡Quiero que sea para él!

Sencillo, apacible y que podamos encontrarlo a salvo para que su adulto sepa usar su visión y sus sueños que quedaron en aquellas paredes de su cuarto, dormitorio, o tal vez, sus fantasías.

He optado por usar letras grandes y mucho espacio entre líneas, con la esperanza de que te animes a leer y a explorar.

Deseo que, a medida que te transformes, este libro te sirva de guía.

Así que, pequeña mariposa, te invito a desplegar tus alas.

Observa a la derecha y a la izquierda.

¡Ahí están tus alas!

La forma segura de emprender vuelo en tu creatividad, tu magia, tu mundo perdido.

Este libro es el soplo bajo esas alas, impulsando hacia adelante, elevándote hacia tu propia grandeza.

Carola Castillo



Alitas de la autora

Introducción:

En nuestro viaje por la vida adulta, a menudo dejamos atrás los sueños y la espontaneidad de nuestra infancia, cubriendo nuestro niño interno con capas de responsabilidad, miedo y resignación. "Con mis alas de mariposa" hago una invitación a sanar esas heridas pasadas que han frenado nuestro vuelo y a redescubrir los colores brillantes de nuestra creatividad y alegría originales.

Este libro no es solo una lectura; es un proceso activo y metafórico de transformación personal que utiliza la imagen de la mariposa —un símbolo de cambio y renacimiento— para guiar al lector a través de su propia metamorfosis emocional y creativa. Cada hoja se enfoca en una etapa diferente del proceso de sanación del niño interno y cómo esta sanación puede liberar la creatividad oculta que todos llevamos dentro.

Las hojas se combinan con ejercicios prácticos, textos sanadores y actividades creativas diseñadas para facilitar el autodescubrimiento y la reintegración de los sueños de la infancia en la vida adulta.

Desde escribir cartas al niño que fuimos, hasta crear rituales diarios que fomenten la expresión y la conexión con nuestros deseos más auténticos, el libro proporciona herramientas concretas para vivir una vida más plena y creativa.

Además, "Con mis alas de mariposa" aborda cómo podemos usar nuestra renovada creatividad para enriquecer todos los aspectos de nuestra vida —desde las relaciones familiares hasta el entorno laboral— promoviendo un enfoque de vida que valora la flexibilidad, la innovación y la alegría.

La meta de este libro es doble: curar y liberar.

Curar las heridas del pasado que nos han mantenido atados a viejos dolores y limitaciones, y liberar la vasta reserva de potencial creativo que cada uno de nosotros posee.

Al final del viaje, los lectores no sólo habrán cicatrizado partes de su realidad que necesitaban atención, sino que también estarán equipados para volar hacia un futuro donde puedan vivir con la totalidad de su ser, creativamente y con propósito.



La Llamada de la Mariposa

Despertando al Niño Interno

En la vasta extensión de nuestras vidas adultas, rara vez nos detenemos a escuchar los ecos suaves pero persistentes de nuestra infancia. Esos ecos son la voz de nuestro niño interno, llamándonos a recordar y revivir la espontaneidad y la creatividad que una vez nos definieron.

En estas primeras hojas exploraremos cómo comenzar el proceso de reconexión con ese niño que aún vive en los recovecos de nuestra alma, esperando ser recordado, liberado y amado.

La mayoría de nosotros hemos sentido en algún momento esa inexplicable añoranza por los días sin preocupaciones de nuestra juventud. Esa sensación es en realidad una invitación a reavivar la curiosidad y el asombro que naturalmente fluían en nosotros.

Para responder a esta llamada, primero debemos comprender qué significa realmente "el niño interno".

El niño interno representa nuestra esencia más auténtica y original. Es la parte de nosotros que experimenta el mundo con asombro y maravilla, que se deleita en el juego y se expresa sin miedo al juicio. Este niño interior es también la fuente de nuestra creatividad y capacidad de innovación. Sin embargo, a lo largo de los años, las capas de experiencia, desilusión y responsabilidad adulta pueden haberlo silenciado.

A continuación, y a lo largo del vuelo tropezaras con ejercicios para despertar y reconectar.

Puedes realizarlos todos, o escoger el que más quieras.

No quiero que te apures, disfruta en tu espacio con tu magia.



Ejercicio 1

Regreso a los Orígenes:

Necesitarás:

Un cuaderno, algo donde escribir. Lápices, creyones, etc.

- Dedica un momento para contemplar tus primeros recuerdos felices.

- ¿Qué actividades te absorbían por horas?

- ¿Dibujar, construir con bloques, explorar el jardín?

Comienza a incorporar una versión adulta de estas actividades en tu rutina semanal. Poco a poco. A tu ritmo. No hay prisa.

Si amabas dibujar, compra un cuaderno de bocetos; si te encantaba la naturaleza, planifica paseos regulares en parques o reservas naturales.

A mí me gustaba coleccionar vasitos de cartón. Tenía cientos de ellos. Hoy en día los busco para mi niña cuando tomo un café, o un té.



Ejercicio 2

Diálogo con tu “pequeño”

Escribe una carta a tu “yo” de cinco años.

Explícale cómo es tu vida ahora, qué has logrado y en qué áreas sientes que podrías mejorar. Pregúntale qué te aconsejaría hacer para reintroducir más alegría y creatividad en tu vida. Este ejercicio no solo es un acto de introspección, sino una poderosa herramienta para reavivar la comunicación con tu niño interno.

Muchas personas no recuerdan a este pequeño. Sin embargo, podrías usar tu imaginación y hacerte a la idea de que lo estás viendo.

No le digas, "no me acuerdo de ti."

Dile: "Hola. Muéstrate, no tengas miedo.

Ahora estás seguro conmigo. Ahora te veré.

Los niños no vistos en la infancia convierten a sus adultos en seres “escapistas y personas con rasgos de ser imaginarios e invisibles”.



Ejercicio 3

La caja de los tesoros

Este fue el ejercicio que cambió mi vida y mi niña fue feliz.

Busca, no te rindas.

No le digas a tu niño, no recuerdo.

Poco a poco.

Corremos porque nos duele algo relacionado con los objetos.

Ahí están las heridas de las alitas que más adelante vamos a reparar.

Crea una "caja de los tesoros" donde guardes objetos que te recuerden a tu infancia o que inspiren a tu niño interno.

Puede ser cualquier cosa desde una concha que recogiste en la playa, hasta un viejo juguete, o un libro de cuentos que amabas.

Abre esta caja cuando te sientas desatendido, no visto, o desconectado, y permite que esos objetos te transporten de nuevo a esos momentos de pura felicidad y creatividad.

Tal vez tu almohadita, peluches, no quepan, pero inténtalo.

Las barreras del viento:

Reconectar con nuestro niño interno no siempre es fácil.

Puede haber barreras emocionales, como miedos arraigados o creencias limitantes que aprendimos en nuestra adultez.

Superar estas barreras requiere paciencia y, a veces, la guía de alguien.

No obstante, cada paso que damos estamos dando hacia la reconexión con tu pequeño es un paso hacia una vida más rica y satisfactoria.

Respira ... ¡Vamos!

Hemos comenzado un pequeño vuelo inicial que nos invita a comenzar el viaje de vuelta a nosotros mismos.

Despertar al niño interno es el primer paso para desbloquear nuestra creatividad y vivir una vida más plena y significativa.

¿Estás listo para responder a la llamada de la mariposa y desplegar tus alas una vez más?



UN CUENTO PARA “NUESTRAS” MARIPOSAS

“El Baile de las Mariposas”

En el jardín encantado de la señora Maravilla, todos los animales y las plantas vivían en armonía.

Pero cada primavera, un evento mágico atraía la atención de todos:

¡El baile de las mariposas!

Una mañana, mientras el sol despuntaba, Luna, una pequeña oruga, despertó sobre una hoja fresca.

Sabía que pronto llegaría su gran día, pero antes, quería saber más sobre el mundo.

Así que decidió preguntar a sus amigos del jardín cómo veían ellos la transformación que estaba por experimentar.

Plumas, el ruiseñor, que amaba cantar, le explicó a Luna con una melodía:

"Cuando mires las flores y el cielo, imagina una música que acompañe tu transformación.

Así como mis canciones nacen de mi corazón, tú crearás belleza al volar."

Saltarín, la ardilla, siempre en movimiento, saltó de rama en rama diciendo:

"¡Imagina cada etapa de tu vida como un baile!

Primero, como oruga, te arrastras lentamente.

Luego, en tu capullo, te balanceas suavemente, hasta que, como mariposa, ¡danzas en el aire con alegría!"

Pintel el pintor, un camaleón que cambiaba de color, aconsejó a Luna:

"Observa los colores a tu alrededor mientras creces. Cada cambio en tu cuerpo será como una pincelada en un lienzo, transformando tu verde primitivo en las brillantes alas de una mariposa."

Valentín el viejo búho, sabio y reflexivo, le susurró desde su rama:

"Piensa en cada paso de tu vida como una historia que contarás algún día.

Cada momento de silencio en tu capullo será un tiempo para conocerte a ti misma y prepararte para el futuro."

Con el corazón lleno de nuevas ideas, Luna comenzó su transformación.

Pasaron días y noches, y finalmente, emergió de su capullo, no solo como una mariposa, sino como una criatura llena de historias, canciones, danzas y colores que compartir.

La primera vez que voló, fue durante el baile de las mariposas.

Todos sus amigos del jardín la miraban asombrados, viendo cómo las enseñanzas de cada uno se reflejaban en sus alas.

“¡Vuela alto, Luna!", cantaba Plumas.

“¡Baila y expresa quién eres!", animaba Saltarín.

"¡Pinta el aire con tus colores!", exclamaba Pintel.

Y desde la sombra, Valentín observaba orgulloso, sabiendo que Luna había aprendido la lección más importante:

Cada uno de nosotros ve y vive el mundo a su manera, y esa es la verdadera magia del jardín.



Una historia de mi Alas:

Déjenme contarles una historia, mi historia, desde un rincón olvidado del universo.

En un pequeño planeta, donde las ciudades flotan en las nubes y los bosques son de cristal, vivía con mi hermana en una casa en forma de cajita.

Como siempre, nos preparábamos para jugar, pero no de una manera común. Nuestra creatividad era alimentada por alitas tecnológicas que nos había dado nuestra madre, una inventora de dispositivos extraordinarios.

Ese día, mi hermana y yo abrimos el portal dimensional escondido en nuestro armario, sacamos los trajes de realidad alterna y colocamos el pequeño oráculo de palma, donde vecinos de otras dimensiones venían a encerrarse conmigo.

Yo les leía la palma de la mano, conectándome con su energía a través de un antiguo arte que mezclaba hechicería con tecnología avanzada.

Me encantaba la oscuridad creada por el campo de aislamiento sensorial:

no había luz, no había sonido del exterior, y en ese aislamiento, yo era feliz.

Esta aventura que ahora comparto es parte de mis alas, esas alas que hoy uso para ser la maga mencionada en los cantos estelares.

Mi pequeña maguita había estado encerrada en ese armario hasta que un día, sabiendo que estaba extraviada, regresé por todos esos caminos de estrellas y nebulosas y la encontré.

Allí estaba mi maga, esperando por mí en un rincón del tiempo olvidado.

¡Ven, te invito a buscar a tu maga, a tu niño mágico!

Recupera esa creatividad y hazla realidad en un universo que se expande infinitamente.

Allí se esconde, nos escondemos todos, y ahora podrás emprender un vuelo maravilloso a través de galaxias y dimensiones desconocidas.

¡Bienvenidos a mi historia!

Bienvenidos a la magia de un universo sin fin.



"La Mirada Reveladora de la Infancia"

En la quietud de la contemplación, la mirada se transforma en un puente entre el mundo exterior y el universo interior.

Mirar no es solo ver; es interpretar, es descubrir, es conectar.

¡Léelo mil veces! ¡Por favor!

Tienes que entender la frase anterior.

Cuando miramos realmente, nos abrimos a las profundidades de la existencia, trascendiendo la superficie para tocar el alma de lo observado.

Desde una perspectiva espiritual, la mirada es una herramienta poderosa de reconocimiento y entendimiento. A través de ella, percibimos no solo formas y colores, sino también emociones, intenciones, y la complejidad oculta detrás de los gestos más sutiles.

Es un acto que implica tanto al que mira como al que es mirado, donde cada uno revela algo al otro, intencionadamente o no.

¡En los niños, la mirada es particularmente reveladora!

A través de sus ojos se puede ver la frescura de la percepción nueva, la curiosidad innata y un asombro que los adultos a menudo pierden.

Su forma de mirar el mundo está desprovista de prejuicios, cargada de maravilla y posibilidad. Enseñarnos a mirar el mundo a través de los ojos de un niño podría ser la clave para redescubrir nuestra propia capacidad de asombro y creatividad.

Asimismo, la mirada puede ser un reflejo de nuestro estado interno. A veces es una ventana abierta, invitando a los demás a entrar, mientras que otras veces es un espejo, mostrando más sobre nosotros mismos de lo que podríamos estar dispuestos a admitir.

En cada mirada hay una historia, un diálogo silencioso que espera ser descifrado.

Cultivar la capacidad de "mirar" verdaderamente es desarrollar una habilidad para conectar más profundamente con el mundo y con los demás.

Es aprender a ver no solo con los ojos, sino con el corazón, descubriendo la riqueza de la conexión humana y la infinita belleza de la existencia cotidiana.

¡Una cosa es mirar al mundo como una ventana, y la otra es mirarlo como un espejo!



¿Cómo fue que nos formamos?

¡Pero olvidamos!

Jean Piaget, uno de los psicólogos del desarrollo más influyentes del siglo XX, no se centró explícitamente en la "creatividad" como un tema de estudio aislado, pero su teoría del desarrollo cognitivo ofrece “insights” “pistas” importantes sobre cómo los niños desarrollan capacidades creativas a medida que crecen y aprenden.

Según Piaget, el desarrollo cognitivo de un niño se produce a través de cuatro etapas principales:

1.- Etapa Sensoriomotora (0-2 años):

En esta etapa, los niños aprenden a través de la acción y los sentidos. Aunque la creatividad en este ciclo puede ser menos evidente, los bebés comienzan a experimentar con objetos y situaciones, lo que sienta las bases para pensamientos creativos posteriores.

2.- Etapa Preoperacional (2-7 años):

Durante esta etapa, los niños comienzan a usar el lenguaje y a pensar simbólicamente. La imaginación se desarrolla rápidamente, y con ella, la capacidad de jugar. Piaget observó que los niños en esta etapa pueden inventar historias y juegos, mostrando una creatividad inicial clara y única.

3.- Etapa de las Operaciones Concretas (7-11 años):

En esta fase, los niños comienzan a pensar lógicamente sobre objetos concretos. Aunque el pensamiento creativo puede parecer menos prominente aquí debido al enfoque en la lógica y las reglas, (sistema de creencias en la crianza de la familia que nos toca) los niños aún utilizan su creatividad para resolver problemas y enfrentar desafíos reales.

4.- Etapa de las Operaciones Formales (a partir de los 12 años):

Aquí, los jóvenes comienzan a pensar abstracta y lógicamente. Su capacidad para manejar ideas abstractas lleva a formas de pensamiento más sofisticadas y creativas, como la formulación de hipótesis y la resolución de problemas complejos en formas novedosas.

¡Piaget creía que la creatividad era una manifestación del juego, especialmente en las etapas tempranas!

Vio el juego como una forma esencial mediante la cual los niños exploran y entienden el mundo, a la vez que desarrollan habilidades cognitivas.

Un poco de información:

Las habilidades cognitivas son las capacidades que tiene tu cerebro para procesar información, pensar, aprender y recordar. Piensa en ellas como las herramientas que tu mente utiliza para manejar todo lo que aprendiste en la escuela, en casa o cuando juegas videojuegos o practicas algún deporte.

1. Atención: Esta habilidad te permite enfocarte en una tarea específica sin distraerte con otras cosas que están sucediendo a tu alrededor. Por ejemplo, cuando estás en clase escuchando al profesor mientras otros hablan o hay ruidos afuera.
2. Memoria: Es la capacidad de recordar información. La memoria puede ser a corto plazo, como recordar un número de teléfono por unos minutos, o a largo plazo, como recordar el nombre de tus amigos o lo que aprendiste el año pasado en un curso.
3. Razonamiento: Te ayuda a resolver problemas y tomar decisiones. Por ejemplo, cuando utilizas lo que sabes de matemáticas para calcular cuánto dinero te costará comprar unos chocolates si los compras todos de una vez, o los divides por semana.
4. Comprensión y lenguaje: Estas habilidades te permiten entender lo que lees o escuchas y poder comunicarte eficazmente. Por ejemplo, cuando lees un libro y entendemos la historia, o cuando escribes un mensaje a un amigo.
5. Flexibilidad cognitiva: Esta habilidad te ayuda a adaptarte a situaciones nuevas o cambiantes rápidamente, cambiando tu manera de pensar si es necesario. Por ejemplo, si estás jugando un videojuego y de repente cambian las reglas, necesitas ajustar tu estrategia rápidamente.

Todas estas habilidades se van perdiendo porque repetimos lo mismo todos los días.

Un buen reto sería, debo hacer algo nuevo cada día.

El juego libre y no estructurado es especialmente crucial, ya que permite a los niños usar y expandir su imaginación y, por ende, su creatividad.

Para Piaget, aunque la creatividad no fue el foco central de su teoría, está implícita en su descripción de cómo los niños aprenden y adaptan sus pensamientos sobre el mundo, utilizando la experimentación y el juego como medios para explorar creativamente su entorno.



¿Jugamos?

Ejercicio 4

“Descongelando las Alitas”

A través de la reflexión y la escritura, vamos a explorar, observar, cómo podemos usar la creatividad.

Materiales:

Un cuaderno o diario digital para anotaciones.

1.- Dedica un tiempo a observar a un niño o grupo de niños jugando.

Puede ser en un parque, durante un evento escolar o incluso cerca de casa.

2.- Reflexiona sobre las actividades que observaste, prestando especial atención a cómo los niños resuelven problemas, cómo usan objetos de formas inusuales y cómo interactúan con otros niños.

Escribe tus observaciones en el cuaderno. Intenta describir con detalle las acciones que te llamaron la atención y piensa por qué consideras que son ejemplos de creatividad.

Este ejercicio no solo te permitirá entender mejor la creatividad de “tu niño”, sino que también te motivará a despertarlo para que sus alas congeladas comiencen a trabajar para ti.

Para mi Mariposa (Poema)

Maestra del tiempo,
de lo terrenal y lo infinito,
patrona de grillos y aves,
luz de lo oscuro,
luna perenne,
ángel, presencia, espíritu,
alma de buscadores,
inspiración y vida.

Para amarte solo hace falta dejarse guiar y sentir por el polvo de estrellas que vas dejando en el camino.

Carola Castillo





Ejercicio 5

"Interpretación artística del poema “Para mi mariposa”.

Vamos a crear una obra de arte, algo sencillo, que refleje tu interpretación visual y emocional del poema.

Materiales Necesarios:

- Lienzo o papel de arte de tu elección.
- Materiales para pintar o dibujar, como acuarelas, óleos, lápices de colores, rotuladores o carbón.
- Elementos opcionales para collage, como recortes de revista, telas, hilos o elementos naturales.

1.- Comienza leyendo detenidamente el poema "Para mi mariposa".

Presta especial atención a las imágenes, emociones y temas que el texto sugiere.

2.- Reflexiona sobre las frases que más resuenan contigo y las imágenes que estas palabras evocan en tu mente.

3.- Haz una lista de los colores, formas y texturas que te sugiere el poema.

4.- Esboza algunas ideas preliminares en un papel. Piensa en cómo podrías representar conceptos como la "luz de lo oscuro" o el "polvo de estrellas".

5.- Comienza a trabajar en tu lienzo o papel, utilizando los esbozos y notas como guía. Experimenta con diferentes técnicas que sientas que mejor expresan tu visión del poema.

Si decides incluir técnicas de collage, integra los materiales de manera que complementen y enriquezcan tu interpretación del poema.

Una vez que hayas terminado tu trabajo, toma un momento para reflexionar sobre el proceso y el resultado final.

6.- Escribe un breve párrafo explicando cómo tu tarea se relaciona con el poema y qué aspectos del texto quisiste destacar en tu arte.

¡Viaja, viaja, viaja!

Comparte tu obra en redes sociales o con amigos y familiares, incluyendo tu reflexión sobre cómo el poema inspiró tu creación.

Menciónname en mis redes sociales o envíame tu obra a comunidad@carolacastillo.com me encantará verla.

¡Mi poema tendrá alas gracias a ti!

Como yo escribí el poema tú lo verás junto a tu niño quien poco a poco está abriendo sus alitas.

Esta tarea no solo es una forma de expresión interesante, sino también un ejercicio de interpretación elevada y personal, que te permite explorar cómo las palabras pueden transformarse en imágenes visuales y cómo estas, a su vez, pueden comunicar emociones y conceptos profundos.



Alguien pisó nuestras alitas:

Las experiencias traumáticas en la infancia pueden ser causadas por una variedad de factores y situaciones, incluyendo abuso físico, emocional o sexual, negligencia, la pérdida de un ser querido, la exposición a la violencia, y situaciones de abandono o inestabilidad familiar, entre otros.

Estos traumas son infligidos a menudo por personas cercanas al niño, como familiares, cuidadores, compañeros o miembros de la comunidad.

El impacto de tales traumas en la creatividad de un niño puede ser profundo y variado.

Las actividades que vienen en las próximas hojas, podrían ser de gran ayuda.

Recuerda que si necesitas ayuda profesional, está bien y debemos reconocerlo.

Algunas consecuencias:

1.- Inhibición de la imaginación:

Los niños que experimentan trauma pueden volverse introspectivos y temerosos, lo que puede inhibir su disposición a explorar su imaginación.

El miedo constante a la repetición del trauma puede llevarlos a evitar situaciones que requieren pensamiento abierto o creativo.

Esto limita su capacidad para generar ideas innovadoras o pensar "fuera de la caja", ya que el trauma puede hacer que se adhieran a lo conocido y seguro.

2.- Reducción en la toma de riesgos:

El trauma puede llevar a un miedo aumentado al fracaso o al rechazo, haciendo que los niños sean menos propensos a tomar riesgos, lo cual es un componente crucial de la creatividad.

Sin la voluntad de experimentar con nuevas ideas o actividades, el desarrollo de habilidades creativas puede verse estático y estancado.

3.- Problemas de concentración:

Las experiencias traumáticas pueden resultar en dificultades de atención y concentración, debido a la ansiedad y el estrés post-traumático.

Esto afecta la capacidad del niño para enfocarse en tareas creativas que requieren un pensamiento prolongado y dedicado.

4.- Expresión emocional bloqueada:

Los niños que han sufrido trauma pueden tener dificultades para expresar sus emociones de manera saludable y abierta, lo que puede incluir la expresión a través de medios creativos.

La creatividad a menudo requiere una conexión profunda con las emociones personales, y el bloqueo emocional puede limitar la expresión creativa.

Sin embargo, con el apoyo adecuado, la creatividad también puede ser una herramienta

beneficiosa y poderosa para los niños que han experimentado trauma.

Las actividades artísticas pueden proporcionar una salida segura para la expresión de sentimientos y pensamientos que pueden ser difíciles de verbalizar.

Tal vez tus padres, maestros, hermanos, amigos pisaron tus alitas, pero ahora tu adulto está trabajando para repararlas.

¡Cuenta con él!



¿Seguimos?



¿Jugamos?

Ejercicio 6

Metamorfosis para las alitas

Materiales:

- Hojas de papel de acuarela de tamaño grande.
- Pinturas de acuarela, pinceles de diferentes tamaños.
- Lápices de colores y marcadores.
- Revistas para recortar, pegamento, tijeras.
- Un espacio tranquilo y agradable para trabajar.

Preparación ya ambientación:

Prepara un espacio cómodo y seguro donde te puedas sentir tranquilo y libre.

Este espacio debe invitar a la calma y la reflexión.

Introducción al simbolismo:

Escribe:

Comienza con una breve explicación sobre el ciclo de vida de la mariposa, destacando cómo la oruga (gusano) se transforma en crisálida y finalmente en mariposa.

Relaciona esto con la idea de superar dificultades y renacer con nuevas perspectivas y fortalezas.

Reflexiona sobre tu propio viaje personal, identificando momentos de dificultad (oruga), transición (crisálida) y transformación (mariposa).

Utilizando las acuarelas y otros materiales, crea una serie de tres representaciones interesantes (artísticas) que simbolizan estas tres etapas de tu vida.

Usa colores que expresen tus emociones en cada fase.

Los recortes de revistas pueden ser usados para añadir elementos que representen desafíos o logros.

Reflexión:

Cuéntate ...

- ¿Qué simboliza cada representación, se siente cómodo haciéndolo?
- ¿Cómo te hizo sentir cada etapa del proceso creativo, qué descubrimientos pudiste hallar?
- Reflexiona sobre el proceso de transformación (metamorfosis) tanto en las mariposas

como en la vida personal.

Quiero que escribas y hagas esto un mantra o afirmación diaria.

No escribas tanto los sueños, básate en la fuerza que estos tendrán cuando los hagas realidad.

El primer paso de un sueño es una acción.

Esto les dará fuerza a tus alitas.

¿En qué se basa el viaje de un héroe?

En enfrentar el pasado, la capacidad de transformarse y evolucionar.

Te lo tienes que recordar a diario.

No hay nadie allá afuera que lo haga por ti.

¡Hazlo por tu pequeño y sus alitas!

¡Por favor ¡



La línea del tiempo

En el vasto jardín de la existencia, cada ser humano nace como una oruga curiosa, exploradora incansable de su pequeño mundo verde.

Nuestra infancia es ese capullo temprano donde todo es fascinación y descubrimiento, donde cada hoja y cada flor son universos por descifrar.

La creatividad bulle en nosotros como la savia en las venas de las hojas, natural, fluida, perpetua.

Con el tiempo, la oruga se teje a sí misma en un capullo, preparándose para su transformación. Este capullo podría verse como nuestra transición hacia la adultez, donde las estructuras y responsabilidades nos envuelven.

Poco a poco, la rigidez de la vida adulta reemplaza la flexibilidad del pensamiento juvenil. Las reglas, las expectativas sociales, y el miedo al error o al rechazo se convierten en las capas de seda que nos constriñen, limitando el flujo espontáneo de ideas nuevas.

No obstante, dentro de ese capullo, en la quietud y oscuridad, ocurre la metamorfosis.

La mariposa, emblema de la creatividad transformada, lucha por emerger. Este esfuerzo no es en vano, pues cada intento por liberarse fortalece sus alas.

Sin embargo, muchas veces, olvidamos cómo romper las fibras que nos atan, cómo regresar al estado en el que permitíamos que nuestra creatividad volara sin cadenas.

Reencontrar la creatividad de nuestra infancia es posible si aprendemos a deshilachar el capullo que la adultez ha tejido alrededor de nuestro ser.

Debemos volver a ser exploradores en un jardín renovado, donde permitimos que la curiosidad guíe nuestros pasos y la pasión coloree nuestras experiencias.

Al igual que la mariposa que finalmente se libera y alza el vuelo, podemos redescubrir la ligereza y el color de nuestras propias alas creativas, esas que nunca realmente perdimos, solo olvidamos cómo usar.



¿Jugamos?

Ejercicio 7

El Jardín de los Sentidos

Materiales necesarios:

- Una libreta pequeña y un lápiz, un tablet.
- Un espacio natural como un jardín, un parque, o incluso un área con plantas.

1.- Encuentra un lugar tranquilo y natural. Puede ser tu jardín, un parque local, o cualquier área que tenga una variedad de plantas y, si es posible, animales pequeños como insectos o aves.

2.- Cierra los ojos durante unos minutos y respira profundamente. Concéntrate en despejar tu mente de preocupaciones diarias y responsabilidades. Intenta vaciar tu mente para que esté abierta a nuevas impresiones.

3.- Abre los ojos y comienza a caminar lentamente por el área. Fíjate en cada detalle con una curiosidad infantil. Toca las texturas de las plantas, siente la brisa en tu piel, escucha los sonidos que te rodean, huele las flores y, si es seguro, prueba los sabores de la naturaleza (como una hoja de menta o el néctar de una flor).

Utiliza la libreta para dibujar o describir tus experiencias sensoriales. No te preocupes por la calidad artística de tus dibujos; lo importante es capturar tus impresiones.

4.- Elige un elemento natural que te haya llamado la atención durante tu exploración.

Siéntate cerca de él y cierra los ojos.

Imagina cómo sería ser parte de ese elemento:

¿Cómo es un día en la vida de una mariposa?

¿Cómo se sentiría ser una hoja en el árbol?

Escribe o dibuja tus reflexiones e imaginaciones en tu libreta.

Al final del ejercicio, tómate unos minutos para reflexionar sobre la experiencia.

¿Descubriste algo nuevo?

¿Cómo te sentiste durante el ejercicio?

¿Hubo algún momento en que te olvidaste de tus preocupaciones adultas y simplemente disfrutaste del momento?

Intenta incorporar este ejercicio de atención plena y exploración sensorial en tu rutina diaria, aunque sea por unos minutos. Esto puede ayudarte a mantener viva tu creatividad y curiosidad.

Este ejercicio no solo es una manera de revitalizar la creatividad, sino también una oportunidad

para reconectar con la naturaleza y con uno mismo de una manera profunda y significativa.



Las Alas de las mariposas y las tuyas

¿De qué están hechas?

Las alas de una mariposa no son solo un milagro de la biología, sino también un lienzo de colores vibrantes y patrones intrincados que desafían nuestra comprensión del arte natural.

Estas alas están compuestas de ***escalas*** microscópicas dispuestas meticulosamente, las escalas no solo dan color a las alas, sino que también ayudan a regular la temperatura y la humedad de la mariposa, cada una reflejando la luz de manera que crea colores y efectos visuales que van más allá de la simple pigmentación.

Estas escalas están hechas de quitina**,** un material que, pese a su ligereza y aparente delicadeza, confiere una resistencia y flexibilidad impresionantes a las estructuras alares. La quitina es ligera y flexible, lo cual es crucial para el vuelo.

Además, las ***venas*** que recorren las alas no solo sirven para transportar nutrientes, sino que también son esenciales para mantener la integridad estructural necesaria para el vuelo.

Las venas ayudan a mantener la forma del ala durante el vuelo y distribuyen los nutrientes necesarios para el mantenimiento del tejido alar.

Aquí, la naturaleza se revela como una maestra en el arte de lo práctico, combinando forma, función y belleza de manera que cada elemento no solo sirve a un propósito vital, sino que también contribuye a un todo estéticamente armonioso.



¿Jugamos?

Ejercicio 8

¿De qué estoy hecho?

Materiales necesarios:

- Cartulina grande o un material similar para crear un par de alas grandes ajustadas al tamaño de tu cuerpo.
- Marcadores, pinturas, y otros materiales de arte.
- Elementos decorativos como lentejuelas, pegatinas, recortes de revistas, etc.
- Espacio tranquilo y cómodo para trabajar.

1.- Encuentra un espacio tranquilo donde puedas trabajar sin interrupciones.

Coloca todos tus materiales de arte a la mano.

2.- Comienza con una breve meditación o ejercicios de respiración profunda para centrarte en el momento presente.

3.- Reflexiona sobre los cambios que estás experimentando en tu vida y cómo estos se sienten.

4.- Utiliza la cartulina para dibujar y recortar un gran par de alas, lo suficientemente grande como para representar simbólicamente tus propias alas de transformación.

Mientras trabajas en tus alas, piensa en las características que las alas de mariposa tienen:

La ligereza y resistencia de la ***quitina***, la belleza de las ***escalas***, y la función vital de las ***venas***.

Decora tus alas de manera que reflejen tu viaje personal.

Usa colores que simbolicen tus emociones, texturas que representen tus desafíos y triunfos, y elementos decorativos que cuenten tu historia.

Una vez que hayas terminado de crear tus alas, tómate un momento para reflexionar sobre el proceso.

- ¿Qué descubriste sobre ti mismo mientras creabas las alas?
- ¿Hay partes de tu transformación que ahora ves de manera diferente?

Si te sientes cómodo, comparte tu creación y tus reflexiones con una persona de confianza o alguien que sabes que valora el camino que has emprendido de crecer.

Hablar sobre tu experiencia y escuchar la de otros puede proporcionar nuevas perspectivas y apoyo en tu proceso de cambio.

Seguro que hay más mariposas por allí con ganas de compartir.

Si tienes niños, nietos, personitas pequeñas, invítalos y observa, escúchalos mientras haces tu actividad. ¡ESCUCHA!

Guarda tus alas en un lugar donde puedas verlas regularmente como un recordatorio de tu capacidad de transformación y crecimiento.

Cada vez que las veas, recuerda la belleza del proceso que estás viviendo, al igual que la mariposa emerge bellamente transformada.

Somos artesanos y podemos reparar Alas

¡No somos bellos a pesar de nuestras cicatrices, sino gracias a ellas!

En la tradición japonesa, el kintsugi es el arte de reparar cerámica rota utilizando lacas mezcladas con polvo de oro.

Esta técnica no solo restaura el objeto físico, sino que lo embellece, destacando sus cicatrices como partes valiosas de su historia. La filosofía del kintsugi nos enseña que las fracturas y reparaciones son testimonios de la resiliencia y no meros puntos de debilidad.

En la vida, todos experimentamos momentos de quiebre, situaciones donde nuestras "alas" se fracturan y nos sentimos incapaces de volar. Sin embargo, no trata solamente de sanar, sino de transformar las heridas en fuentes de fuerza y belleza.

"¡O te las reparas o te las reparan, todo es válido!"

Algunos encuentran en sí mismos la capacidad y los recursos para iniciar su propia reparación, meticulosamente aplicando “oro” a sus roturas internas.

Otros, en cambio, requieren manos externas, amigos, familiares o profesionales que les ayuden a aplicar esas trazas de oro y resina en las grietas de su ser.

Este arte de reparación no busca retornar las alas a su estado original, sino convertirlas en una obra maestra de superación y resiliencia. Cada línea dorada en nuestras alas reparadas es un testimonio de nuestras luchas y nuestra capacidad de sobrevolar adversidades.

No esconder estas marcas, sino mostrarlas con orgullo, puede ser un mensaje poderoso y liberador.

Al igual que las vasijas de kintsugi, las personas con alas reparadas son testimonios de la belleza imperfecta y la fortaleza.

No somos bellos a pesar de nuestras cicatrices, sino gracias a ellas.

Así, no es solo un proceso de curación, sino un canto a la vida, que nos invita a volar más alto, con nuestras historias brillando resplandecientes bajo el sol.



Sigamos ...



Ejercicio 9

¡Reparemos con mucha realidad!

En el ejercicio previo ya has construido tus alas, ahora haremos la parte más hermosa.

Con las alas que ya has construido.

Materiales necesarios:

- Cartón grueso o foam.
- Tijeras.
- Pinturas.
- Pinceles
- Pegamento fuerte.
- Pintura dorada.
- Papel aluminio dorado (opcional).

Instrucciones:

Simular una "Ruptura".

Poco a poco, con cuidado:

Deliberadamente, haz una pequeña grieta o corte en una parte de las alas.

Este paso es simbólico y debe hacerse con cuidado para cuidar la "herida".

Aplicar la Técnica Kintsugi:

1. Usa el pegamento para unir las partes rotas, asegurándote de que queden bien pegadas.
2. Mientras el pegamento aún está húmedo, espolvorea el polvo de oro sobre la grieta o usa un pincel para aplicar la pintura dorada a lo largo de la línea de pegamento. Si tienes láminas de oro, puedes aplicarlas sobre el pegamento para un efecto más dramático y visible. Deja que el pegamento se seque completamente.

Toques Finales:

1. Una vez que el pegamento y el oro están secos, añade detalles adicionales alrededor de las alas si lo deseas, como más pintura, purpurina (escarcha) o incluso pequeños adornos pegados para dar más textura y profundidad.

Al final, tendrás unas alas únicas con "cicatrices" doradas que no solo representan la belleza en la imperfección, sino también la fortaleza y la resiliencia personal.

Este ejercicio no solo es una forma de crear algo hermoso y personal, sino también un acto

meditativo sobre la reparación y la celebración de nuestras propias historias de vida.



Ejercicio 10

¿Y mi niño?

Ahora quiero que busques una foto de tu niño, tal vez de 5 años, 6 años. La que tengas. La puedes tener en tu celular. No hace falta que la tengas en físico. De nuevo, no importa la edad.

No te tortures con la perfección. Lo estás haciendo muy bien.

La idea es disfrutar.

¿No la tienes?

Pues con nuestra mente recordamos alguna imagen de la infancia y le hacemos una captura de pantalla con los ojos.

¡Click! Así piensan los niños.

Posa tus sentidos sobre la imagen de tu niño.

Saluda ...

¡Hola!

Bienvenido(a).

Abrázalo.

Ahora cuéntale de la mariposa.

Y dile a tu niño que le vas a construir sus alitas.

Explícale todo ... eso es lo que les hace falta a los niños.

¡Explícale!

Comienza el ejercicio con unos minutos de relajación.

Cierra los ojos, respira profundamente y permite que tu mente viaje de regreso a tu infancia.

Recuerda los momentos de juego libre, tus fantasías y sueños de niño.

Recuerda que para despertarlo debemos explicarle cada cosa que este no pudo entender.

Nuestros niños no pudieron vivir experiencias, solo comandos.

De nuevo, explícale todo en detalles.

Ahora respira y conéctate, concéntrate.

Cierra tus ojos, viaja con él con ella, pregúntale:

¿Cómo son tus alas? Mi pequeño (a)

¿Dime cómo son tus alas?

¿Qué te hacía feliz? Cuéntame.

¿Qué colores, actividades o sueños transitaban en tu imaginación?

Materiales necesarios:

- Cartulina o papel grande para dibujar y recortar un par de alas.
- Materiales artísticos como crayones, marcadores, pinturas, purpurina y pegatinas.
- Elementos naturales o de fantasía para decorar (como hojas, flores, estrellas de papel).
- Espacio tranquilo donde puedas desplegar tu creatividad sin interrupciones.
- Con las memorias frescas, empieza a dibujar y recortar las alas en la cartulina. Imagina que estas alas te podrían llevar a cualquier lugar, a cumplir esos sueños de niño.

Mientras dibujas, piensa en lo que acabas de escuchar de tu niño.

¿Serían coloridas, mágicas, con destellos de luz o llenas de imágenes de tus juegos favoritos?

Usa los materiales que tengas para darle vida a esa visión.

Decora tus alas con los colores y elementos que elegiste. Cada color y cada objeto puede representar un deseo, una pasión o una característica de tu niñez.

Por ejemplo, el azul puede simbolizar tranquilidad, o las pegatinas de estrellas podrían representar la curiosidad por el universo.

Permítete ser libre y creativo, sin juzgar tu trabajo en esta construcción de sus alas.

Lo importante es que las alas reflejen genuinamente el espíritu de tu niño.

Una vez terminadas las alas, reflexiona sobre el proceso de creación.

- ¿Qué sentiste mientras hacías las alas?

- ¿Hubo algún descubrimiento o emoción sorprendente que surgiera?

Escribe estas reflexiones en un diario o en la parte posterior de las alas.

Puedes responder a preguntas como:

- ¿Qué me diría mi niño si pudiera hablar conmigo hoy?

- ¿Cómo puedo integrar estos aspectos de mi niñez en mi vida adulta para vivir más plenamente?

Considera formas en las que puedas empezar a incorporar estos aspectos de tu niñez en tu día a día.

Quizás reservando tiempo para actividades que te llenen de alegría, como dibujar, bailar, explorar la naturaleza, o simplemente soñar despierto.

Coloca las alas en un lugar especial donde puedas verlas regularmente. Deja que sean un recordatorio diario de las cualidades y sueños de tu niño, y un símbolo de la integración de estas cualidades en tu vida adulta.

Nota:

Cada vez que tengas que pensar en tus problemas cotidianos colócate las alas de tu niño y piensa si estas son del tamaño justo para poder volar hacia la solución.

No tendrás la fuerza necesaria, deja que tu niño descanse y juegue con sus alas, es hora del adulto.

¡Hazlo por tu n.i.ñ.o, por favor!





¿Volamos?

Te veo ...

El viaje hacia la reactivación de nuestras alas creativas no termina aquí.

Cada día ofrece una nueva oportunidad para redescubrir y nutrir ese espíritu lúdico y creativo que todos llevamos dentro.

A medida que avanzamos, recordemos que la creatividad no solo se encuentra en las grandes obras de arte o los logros espectaculares; está presente en cada pequeña elección, en cada solución ingeniosa a los problemas cotidianos, y en cada momento de juego y exploración, sin importar nuestra edad.

Como adulto, tienes la responsabilidad, pero también el poder, de reconstruir y fortalecer las alas que quizás en algún momento pensaste perdidas.

Estas hojas intentaron ser una herramienta para ayudarte en ese proceso, ofreciendo técnicas, ejercicios y reflexiones que te invitan a pensar y actuar fuera de los límites establecidos, a re - imaginar tu mundo y a reinventarte a ti mismo.

Ahora, te animo a llevar estos aprendizajes más allá.

Comparte tu viaje con otros, inspira a los que te rodean a que también busquen y fortalezcan sus propias alas.

Crea comunidades de creatividad donde la colaboración y el apoyo mutuo sean la norma, y donde cada miembro pueda sentirse seguro para expresar su verdadero yo creativo.

No olvides que cada interacción es una oportunidad para inspirar y ser inspirado.

Busca la belleza en lo ordinario, y permite que tu curiosidad te lleve a experimentar el mundo con la misma maravilla y asombro que un niño.

Observa, escucha, toca, experimenta. Cada sentido puede ser una puerta hacia una nueva aventura creativa.

En tu día a día, enfrenta cada desafío como una oportunidad para innovar. Utiliza los obstáculos como escalones hacia nuevas alturas de creatividad y entendimiento. Permítete fallar, y aprende de cada error como lo haría un niño: con curiosidad y determinación, sin miedo al juicio.

Finalmente, recuerda siempre volver a este libro, no solo como un refugio en momentos de duda, sino como un faro que te recuerde la dirección hacia la cual quieres que tus alas te lleven.

Este no es el final de tu historia creativa, sino apenas un capítulo más en tu eterna búsqueda de vuelo y libertad.

Que las páginas que has leído aquí sean el viento bajo tus alas, empujándote siempre hacia adelante, hacia arriba, hacia donde el corazón y la imaginación no conocen límites. Y que cada día, al mirar hacia atrás, veas no solo cuánto has volado, sino cuánto más alto puedes aún ascender.

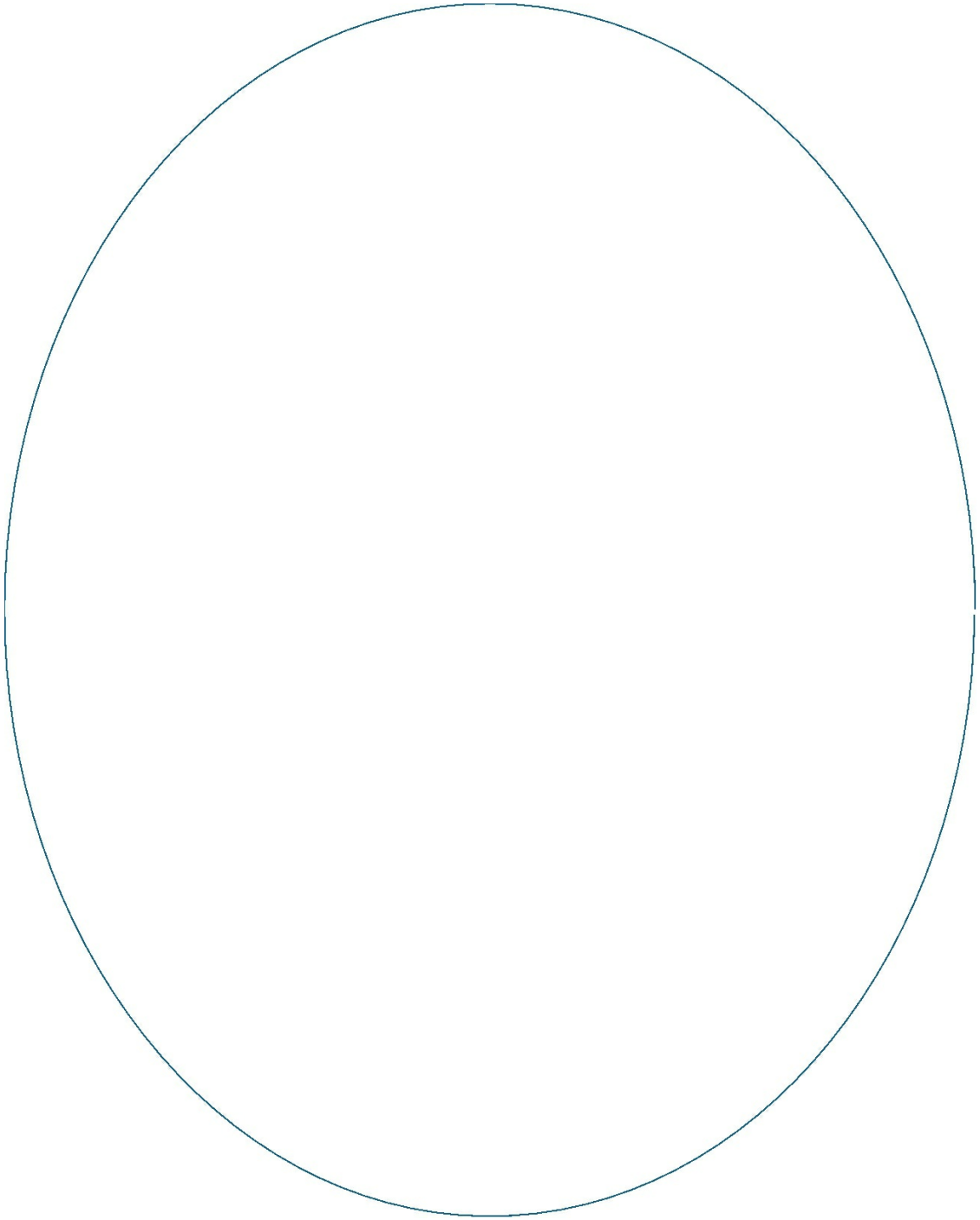
Con amor y creatividad, continúa tu vuelo, explorando y expandiendo los horizontes de tu mundo mágico y personal.

¡Que la madre tierra te bendiga, mariposa!

¡Sé valiente y usa tus alas creativas!

Te dejo este espacio en blanco para que puedas dibujarte, es un espejo mágico ...

¿Te ves?



Lecturas recomendadas que podrían complementar los temas abordados en el libro:

1. El camino del artista. Julia Cameron.
2. El niño interior. John Bradshaw.
3. Creatividad S.A. Ed Catmull.
4. Dibujar con el lado derecho del cerebro. Betty Edwards.

Sobre la autora:

Carola Castillo, nacida en Venezuela, ha dedicado más de 40 años de su vida a la educación, enfocándose principalmente en la preparación y el conocimiento del “niño interno”. Su enfoque terapéutico y pedagógico ha ayudado a innumerables personas a embarcarse en lo que ella denomina un "viaje transpersonal", un camino de autoexploración y sanación profunda que permite a los individuos reconectar con su esencia más pura y verdadera.

Su enfoque único ha iluminado el camino hacia el autodescubrimiento para muchos. Su compromiso con la educación y la sanación emocional la ha convertido en una figura respetada y querida en su comunidad y más allá, dejando un legado perdurable en el campo de lo transpersonal y la educación emocional.

Su página web, carolacastillo.com, no solo sirve como una ventana a su trabajo y filosofía, sino también como un recurso educativo que ofrece herramientas y estrategias para aquellos interesados en el desarrollo personal y la exploración del yo interno. En este sitio, los visitantes pueden encontrar información detallada sobre sus métodos, talleres, y publicaciones.